Cazuela de pasta de atún

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 paquete pasta tipo conchas, u otra pasta (12 onzas)

1/2 taza cebolla picada

1/2 taza pimiento verdo picado

1/2 cucharada aceite

1 lata sopa de crema de champiñones, reducida de sodio (10 onzas) (o crema de apio, pollo o queso cheddar)

1 lata tomates picados

2 latas atún (6 onzas cada uno)

queso rallado (opcional)

Preparación

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y escurra.
2. En una olla o sartén grande, cocine la cebolla y el pimiento en el aceite.
3. Agregue la sopa de crema, el tomate picado y el atún a la cebolla y el pimiento.
4. Mezcle con la pasta. Coloque en un molde para hornear.
5. Cocine a 350 °F durante 25 minutos hasta que hayan burbujas.
6. Si lo desea, cubra con queso y vuelva a colocar en el horno durante 5 minutos para que se derrita.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**375**
Grasa total	**4 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	19 mg
Sodio	**540 mg**
Total de Carbohidrato	**58 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**25 g**
Vitamina D	120 IU
Calcio	51 mg
Hierro	4 mg
Potasio	576 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1/2 taza
Granos	2 1/2 tazas

Origen: ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.